青年佛教通訊

月刊

470 Apr 15 2026

免費贈閱

YOUTH BUDDHISM COMMUNICATIONS

WESTERN BUDDHIST ASSOCIATION

普陀山紐約梵音寺

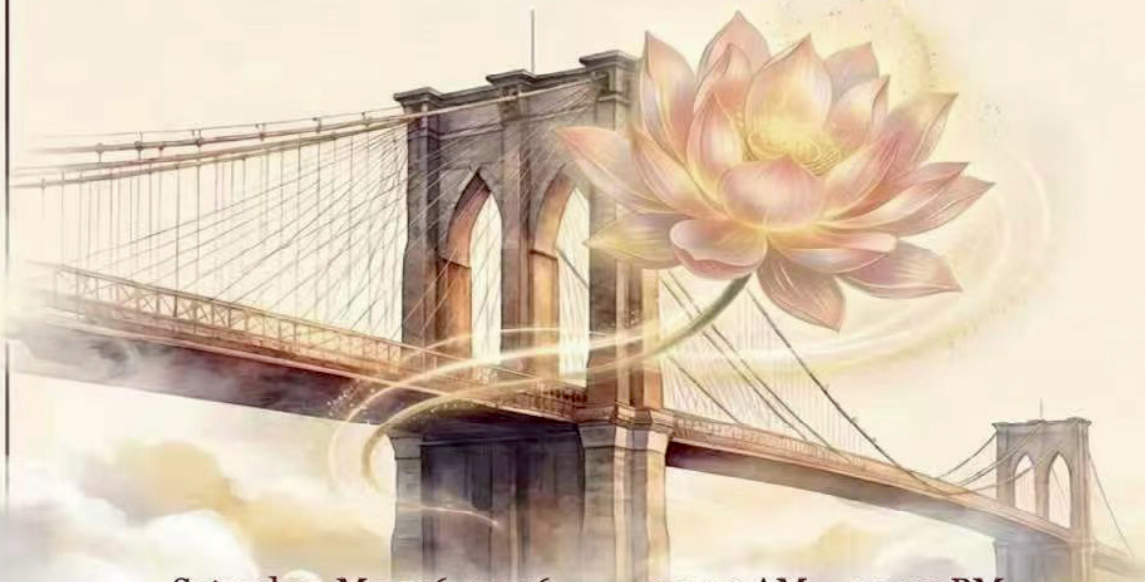
THE SECOND ANNUAL · 第二屆

New York Buddhist Cultural Festival

紐約佛教文化節

A Mindful Walk for Wellness

正念步行 · 身心安樂



Saturday, May 16, 2026
2026年5月16日 星期六

10:30 AM – 12:30 PM
上午十點半至中午十二點半

1	2	3
10:30 AM	11:15 AM	~12:00 PM
Prayer & Keynote	**Mindful Walk across Brooklyn Bridge**	**Closing Ceremony**
祈福 · 主題演講	正念步行過布魯克林大橋	結束儀式
Cadman Plaza Park 卡德曼廣場公園	Brooklyn Bridge 布魯克林大橋	City Hall Park 市政廳公園

Free & Open to All · 免費參加 · 歡迎大眾

Fanyin Temple · 5601 Fort Hamilton Pkwy, Brooklyn, NY 11219
普陀山紐約梵音寺 · 歡迎十方善信參加

CONTACT US



梵音寺發起正念步行，
邀請大家參加！

(內頁有報導)

Gathering Point · 集合地點



LOCATION	NEARBY SUBWAY	ARRIVAL TIME
Cadman Plaza Park 卡德曼廣場公園	A C 4 5 B D F N R W 2 3	10:00 – 10:20 AM 提前10-30分鐘到達

Mindful Walk Route · 正念步行路線



西方佛學會梵音寺將於 5 月 16 日星期六上午十點半舉行「第二屆紐約佛教文化節」，此次活動的主題為「正念步行 · 身心安康」。屆時，大家將在布魯克林 Cadman Plaza Park 舉行祈福儀式，之後正念步行走過 Brooklyn Bridge。
歡迎您攜親友以及您組織的會員們參與，也歡迎您組織的會員們身穿您組織的服裝，並攜您組織的橫幅參與正念步行。
如果有大概參與人數的話，也請您告知。屆時，我們會按照各組織所帶來的人數，來決定步行隊伍的前後順序。
歡迎大家共襄盛舉，踴躍參加。阿彌陀佛！

北美彌陀村



清明佛七

彌陀

2026年4月12日 – 4月18日

掃碼報名

主七和尚：上德下毅法師

電話：267-455-4698

地址：343 Conrad Rd, Alburtis, PA 18011

公众号 · 北美弥陀村

470 期 2026 年 4 月出刊

盼望佛法熏陶 帶來世界和平的希望

韋琪

過了中國傳統的清明節、西方社會的復活節，天氣進入了溫暖的春季，陽光普照！

西曆五月接近母親節及農曆四月的佛誕了，佛教的節目也多起來，本月刊出了三個重要的佛教活動，包括了 5 月 2 日佛光山主辦的時代廣場慶祝佛誕，5 月 10 日慈濟功德會舉辦的慶祝母親節及佛誕的大型活動，還有 5 月 16 日梵音寺舉辦的佛教文化節及正念步行跨過布碌崙橋！

佛教的活動已伸展到寺廟之外的社區空間，接觸到更多的主流群眾！這是一個值得鼓舞的現象！

當今國際問題複雜，戰火動盪，佛陀的慈悲智慧教導，勸勉世人放下執著貪欲，正好對治了貪瞋痴引起的敵對不安。

祈願佛法的熏陶能帶來世界和平的希望！



目 錄

01 菩提道上

普陀山紐約梵音寺 5 月 16 日舉辦第二屆紐約佛教文化節
北美彌陀村 4 月 12 日— 44 月 18 日舉辦清明彌陀佛七

02 編者的話

盼望佛法熏陶帶來世界和平的希望 韋琪

03 教 訊 / 菩提道上

寶印寺 6 月 6 日舉辦 2026 年世界和平法會
農曆二月十五 釋迦牟尼佛涅槃日
祈願正法久住 眾生安泰 三寶影音
你知道佛陀涅槃前遺囑的四件大事嗎? 鐵嶺永興古寺
普賢菩薩為何騎六牙白象? 靈隱寺

08 菩提道上 / 般若人生

籌建美國第一家佛教養老院
一位出家法師紀念母親的特殊方式 沈 蕓
佛光人桃機恭送 星雲大師靈骨分燈五大洲 佛光山
大師靈骨德里恭奉「心得回響」 吳麗娥
尼泊爾覺囊佛學院新教室開光啟用

12 菩提道上 / 中間彩頁

青佛中心周四新活動：素食禪修同樂日
佛誕節、母親節與全球慈濟日 三節同慶
2026 慈濟邁入一甲子 美國慈濟與全球共迎新程

14 般若人生 / 甘露法雨

人為什麼要吃素? 這是我聽過最好的答案 素 食
2026 素食新風向：不是「吃草」是頂級養生局 素小廚
轉化你驕慢愚癡和貪戀的心 夢參老和尚
因果略談 虛云老和尚
星雲法師：修身的準則

19 般若人生 / 甘露法雨

開山之前：那些不被看見的日子 北美彌陀村
淨慧老和尚开示：在生活中轉煩惱為菩提
痛念生死事大 無常迅速 沈 芸
認識佛陀教說中的十二因緣
李昌鈺逝世：
從前世和尚到今生洞察 他的人生與修行啟示 罕語經韻

封底內頁 / 封底

佛光山 5 月 17 日舉辦 佛光三好園遊會
佛光山 5 月 2 日舉辦時代廣場慶佛誕 為世界和平祈福

寶印寺 2026 年世界和平法會



法會緣起：進入 2026 年，國際形勢變得更加緊張、無序、複雜，亂象叢生。從俄烏戰爭，拉美的委內瑞拉危機到中東美以伊軍事衝突，牽動世界全域，地緣政治博弈持續升溫，風險外溢態勢不斷加劇。有鑒於此，寶印寺暨青年佛教通訊中心，發起禮誦《藥師如來本願功德經》，祈請佛教四眾弟子，生無垢濁心，無怒害心，於一切有情，起利益安樂，慈悲喜捨平等之心，以此功德，洗除三毒罪業，解怨釋結，祈願世界和平。

法會日期：2026 年 6 月 6 日（星期六）

地　　點：寶印寺 257 St. Andrews Road, Walden, NY 12586

法會程序： **上午** 10:30 禮誦《藥師如來本願功德經》
11:30 佛前大供，法師開示
12:30 午齋：隨喜功德，歡迎供齋。
供齋 $50 以上者，獲贈精美禮品。
下午 13:30 佛教文娛表演，法師開示
15:00 敲響和平鐘，回向世界和平

交通：備有巴士方便大眾參加法會（每人來回車資：$48 元）

1. **早上 8:00 布魯克林上車地點：**八大道與 60 街交口 － 愛新鮮超市門口
2. **早上 8: 30 中國城上車地點：** 孔子大廈－容閎小學門口

報名車位請聯繫**青年佛教通訊中心**報名訂位，座滿即止（報名時請告知上車地點 1 或 2）。

報名地址：紐約市華埠勿街 18 號 2 樓前座　**電 話：212-406-5109**

寶印寺地址：257 St. Andrews Road, Walden, NY 12586

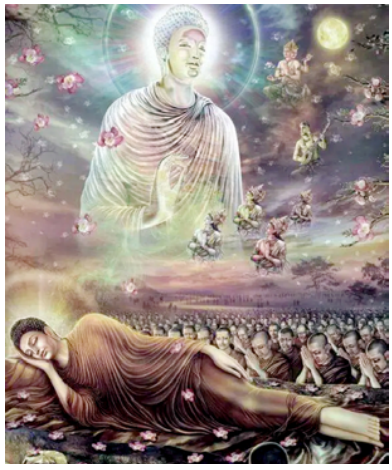
電　話：845–713–4537，845–591–1633（心行法師）

E–mail: dsmusa@gmail.com　Web: www.dsmny.org



農曆二月十五 釋迦牟尼佛涅槃日
祈願正法久住 眾生安泰

三寶影音



農曆二月十五（4月2日）恭迎本師釋迦牟尼佛涅槃紀念日，在二千多年前的這一天，本師釋迦牟尼佛在拘屍那迦的娑羅林中吉祥而臥，入般涅槃。世尊畢生弘法度化眾生，是娑婆眾生的依怙。值此殊勝紀念日，請行持一切善法，祈願佛陀的祥光照耀一性眾生，福慧增長、法喜充，祈願世界和平、國泰民安，正法久住、佛日增輝。

佛是不是真的涅槃了呢？

事實上，佛的法身永恆常住，佛並沒有涅槃，佛涅槃只是方便示現。就譬如一個父親，看到自己的頑劣子女誤服了毒藥，叫子女吃解藥，他們還不吃，所以父親就留下了解毒的良藥離開了家。離開家之後，父親派來使者，告訴子女說你們的父親去世了。這些子女當父親在世的時候不看重，突然聽到他們的父親去世了，感到非常吃驚，就非常思念他們的父親，原來頑劣、暗冥的心就有點警覺。這時他們才忽然想起父親還留下了藥，他們就開始吃這個藥，吃了藥後病就好了。

這個比喻的寓意是，我們這些眾生無始劫來貪、嗔、癡三毒已經病得很重了。佛跟我們講了很多法，但是我們不信，不去修行，所以佛就方便遠行，然後派一個使者來。他的遠行、死亡就是他的方便，叫做涅槃，這個派來告訴大家佛去世消息的使者就是佛的舍利，留下的藥就是三藏十二部的經卷。

我們得知佛涅槃了，才感覺到諸佛示現是多麼的稀有難遇，如優曇華，於是就開始尊重佛留下的遺教。

涅槃後 住在哪裡？

佛經裡說：「菩薩清涼月，常遊畢竟空；眾生心垢淨，菩提月現前。」就是說涅槃的佛菩薩是在虛空之中。

對證悟涅槃的佛菩薩來說，這個虛空是無所不在的空，無處不有的空，無相無不相的空，是「千江有水千江月，萬裡無雲萬裡天」那種千古亙在常存的空，住世時是一種清淨滿月的人格，出世時是一種自在明星的天慧。

釋迦牟尼佛說法分為哪幾個階段？

釋迦牟尼佛三十成道，八十入滅，始自寂場，終至鶴林，其間說法四十九年，談經三百餘會，結集為三藏十二部聖典。佛陀說法都是對機施教、應病與藥的。

智者大師靈山親承，大蘇妙悟，特具手眼，以五時八教把如來一代聖教，有條不紊地判釋得昭如日月、罄無不盡。所謂五時八教，就是佛陀教化眾生的一大綱領與順序，也就是說，如來一代教化眾生其調整機宜的次第，在時間方面分為五時，在教法方面分為八教。這種分判使後世學者易於深入如來正法眼藏，其宏功雖曆萬世而不能磨滅的。以下一起來瞭解五時八教中五時的內容，看看智者大師是如何理解釋尊四十九年說法的先後次第的。

所謂五時，就是佛成道後於四十九年中應機說法的先後，總共分為五個時期，且有通五時和別五時兩種不同: 別五時是明說法時期從一至五,次第隨宜，各時所說教義，其頓漸權實曆然不紊；通五時則是明如來教化眾生隨時應機而施教，不限年月，不依次第。而通五時其實又以別五時為基礎，因此我們著重介紹別五時的含義。

一、華嚴時：華嚴的含義，是以萬行因華，莊嚴一乘果德。世尊初成道時，為暢演一真法界妙理，現千丈盧舍那身，為大機菩 薩說自證法 門，談華藏境界。可惜一類鈍根的小乘們都不領解,如聾若瞶,「有耳不聞圓頓教，有眼不見舍那身」，徒負如來一片婆心。因此，直談大乘圓頓法 門，令其頓超直入，專被大乘利根菩薩機者，是為華嚴時。

二、阿含時：阿含譯為無比法，謂世間一切諸法無可與比者。阿含時又名鹿苑時，從所說之經立名則稱為阿含時，從所說之處立名則稱為鹿苑時（因為說阿含經最初在鹿苑故）。說華嚴後的十二年中，佛為引誘一類小機，說了四阿含經（增一阿含、長阿含、中阿含、雜阿含）。四部阿含經專談小乘法門，特被鈍根眾生。因為華嚴會上小機不契大教，所以如來隱大現小，為



實施權，先於鹿苑為五比丘等說四諦、十二因緣，繼而遊歷十六大國說諸小乘法門，以及九部修多羅（十二部中除去方廣、授記和無問自說三部，是為小乘之九部）。要之，專談小乘教義，獨被一類鈍根眾生令其由小轉大，超凡入聖，是為阿含時。

三、方等時：方等為一切大乘經之通稱。方是方廣，等為均等，謂廣說大小乘教，使其均等受益。又等即平等，宣導大乘真俗平等之理。說阿含後的八年中間，佛為普應群機，說維摩詰經、思益經、解深密 經、金光明 經、大集經等，讚揚大乘，彈訶小乘。雖說方等融談四教（藏、通、別、圓），實則意在宣導大乘法 門，策進小機。因為小乘人得小為足，不肯進求上乘，所以如來于方等會上借維摩等諸大士互相酬唱，極力彈偏斥小，歎大褒圓，令其恥小慕大，回向上乘。所以，偏圓並陳，權實兼施，以引小入大為目的，是為方等時。

四、般若時：說方等後的二十二年中間，佛為蕩空破執，於四處十六會說諸部般若（有十類八部之別，大般若共六百卷），開示真空實相，真俗圓融之理。諸小乘人因經過方等會上的種種彈斥，雖則心慕大乘，而情執未銷，故見未亡，不敢直下承當，對於淨佛國土，沒有好樂之心，於是如來特以般若而淘汰之。總之，破妄顯真，即色明空，令其掃除餘執，融通轉教，趨進中道實相之門，為法華會上授記作佛之本，是為般若時。

五、法華涅槃時：說般若後，於七年間佛見眾生根基已經成熟，為開權顯實（開除權小之執，顯示圓實之理），說法華經七卷，淳談圓滿法門，開示一乘因果。說法華後三個月於佛將臨涅槃的前一晝夜，為收拾群機，說涅槃經二卷，重示常住佛性。因為涅槃與法華皆明大乘究竟成 佛之理，故合為一時。

法華乃如來四十年來最後之極談，由前彈斥（方等時），融會（般若時），至此機已純熟，猶如長子堪承家業，太子當紹王位，於是在靈山會上直下開示佛之知見，二乘至此各蒙授記作佛。因此，法華為開權顯實，會權歸實之究竟一乘教（會三乘之權，歸一乘之實），所謂「正直舍方便，但說無上道」，是為法華時。

涅槃為如來最後之顧囑，是具談四教，但這裡有二種不同：一、追說四教，如來恐怕法華會上有漏落之機，未預圓妙之旨，所以追說涅槃經以收拾之，使其同歸一乘之實，同時也是為末代鈍根眾生重施方便，故雲追說。二、追汎四教，汎者，滅也，除也。謂雖追說前四時所說教義，然而隨說隨除，故雲追汎。總之，重施教法，收拾餘機，追說以為實施權，追汎以廢權立實，是為涅槃時。直到此時，如來大事至此才算完畢，出世本懷於茲始暢。



釋迦牟尼佛涅槃日的啟示

佛陀涅槃：釋迦牟尼佛是佛教的創立者，姓喬達摩，名悉達多，出生於古印度迦毗羅衛國的釋迦族。菩提樹下證道後被人尊稱為釋迦牟尼佛，簡稱佛陀、釋尊、世尊。

世尊一生示現出家而成就佛道，成就「無上正等正覺」。佛陀 29 歲出家，35 歲成道，80 歲涅槃。在四十多年的時間內四處傳教說法，以大誓願，於娑婆世界，五濁惡世，開顯佛教，度化眾生。

經中記載，佛陀於二月十五日臨涅槃時，「佛大音普告，聲至有頂；面門放光，遍照三千，六趣遇光罪垢消除；眾生悲鳴，大地山海皆悉震動。」

何為「涅槃」：很多人誤解「涅槃」為死亡，是生命的終結。其實不然。「涅槃」是梵語的音譯，它還有著許多我們耳熟能詳的別稱，如「圓寂、滅度、解脫」等等。其中「圓寂」的意思是圓滿一切福德智慧，寂滅一切煩惱；「滅度」則是滅掉生死苦果，故人得度。涅槃，在梵語中亦有「吹滅」之意。並非生命的燈枯油盡，而是吹滅了內心貪、嗔、癡的煩惱之火；是超越生死、斷盡無明、迴歸本自具足的寂靜法身。「生滅滅已，寂靜為樂。」

簡而言之，「涅槃」是經由修行，熄滅內心的迷惑和煩惱所達到的一種自在、安祥、寂靜的狀態。這也是聖者所證得的不生不滅、超越時空的真如境界，是芸芸眾生最理想，最美麗的歸縮。

涅槃日的啟迪

1、告別依賴成為自己的島嶼：佛陀的離去，告訴我們：沒有任何人可以替你覺悟。師父領進門，修行在個人。在這個快節奏的時代，我們總想找個「靠山」。但佛說：「你是你自己的主人」。

2、正視無常 珍惜當下：佛會涅槃，花會凋謝，人會離別。這種「不圓滿」，才是世界的真相。涅槃日，不是讓我們沉浸在失去佛的悲傷中，而是讓我意識到：佛法難聞，今已聞；人身難得，今已得。趁著還在呼吸，趕緊修行，趕緊善良。

3、寂靜是一種力量：「涅槃」的境界是寂靜的。在這個喧囂的互聯網時代，回歸內心的寂靜。寂靜之處，便是淨土。

你知道佛陀涅槃前遺囑的四件大事嗎？

鐵嶺永興古寺

佛陀不久進入了拘屍那迦羅城，吩咐阿難道：「你去為我在娑羅雙樹間敷座設床，頭在北面向西。我的教法最近可以北方弘傳，未來也會盛行在西方。我於今夜將入涅槃。」

阿難和大家聽了都淚流不止。後來大家商量光是這樣啼哭是沒有用的，要緊的是向佛陀請示，未來如何使正法久住。經過商量以後，公推阿難請問佛陀道：「佛陀！諸位弟子禁不住傷感之情，有四個問題最後請示佛陀：

一、佛陀住世的時候，我們大家依佛陀為師，佛陀涅槃以後，我們依誰為師呢？

二、佛陀住世的時候，我們依佛陀安住，佛陀涅槃以後，我們依甚麼而安住呢？

三、佛陀住世的時候，兇惡的人有佛陀調伏，佛陀涅槃以後，兇惡的人如何去調伏呢？

四、佛陀住世時，佛陀的言教大家易生信解，佛陀涅槃後，經典的結集，如何才能叫人起信呢？」

佛陀慈祥愷悌地回答道：「阿難！你代表大家提出這四個問題來問我，確實非常重要。

你們不要這麼悲泣，要是舍利弗和目犍連還在世的話，一定不會像你們這樣；大迦葉此刻還在途中，我涅槃前他是來不及趕到了。你們要認識法性。佛陀如果以應身住世的話，這終是無常之相；唯有佛陀進入涅槃，你們依法而行，才是佛陀常住在世間！

我現在答覆你們的四個問題，你們好好記著：

第一、你問我涅槃以後，依誰為師：應依戒為師。

第二、你問我涅槃以後，應依何安住：應依四念處安住。

第三、你問我涅槃以後，惡人如何調伏：應默擯置之。

第四、你問我涅槃以後，經典如何叫人起信：應在一切經首安『如是我聞』之句。

阿難！你們應常常思慕佛陀的生處，佛陀的悟處，佛陀的說法處，佛陀的涅槃處。要緊的是身常行慈，口常行慈，意常行慈……」

佛陀靜靜地向諸弟子作最後的遺教：

「諸比丘弟子！我涅槃以後……戒就是指導你們的大師，你們持戒，如貧窮的人得到寶物，如黑暗中燃起明燈。這和我住世，沒有甚麼不同。

諸比丘弟子！你們要弘通正法，從事自利利他和救人救世的真理運動，不要貪圖財利，不要販賣貿易安置田宅。你們修道利人，自有人供養，不用為生活操心。



諸比丘弟子！你們要奉行正法，不要占相吉凶和咒術仙藥，不要結好貴人，親厚媟慢，你們應該節身時食，清淨自活；要端心正念求度，不要顯異惑眾。

諸比丘弟子！你們更應該節制六根，不要讓六根追逐六塵，以免放逸墮落。好像管理兇悍的惡馬，一定要用轡制，不然，將會把人牽墜入陷坑之中。惡馬之害，只有一世，六根之害，殃及累世。這是不能不謹慎注意。

諸比丘弟子！眼耳鼻舌身意的六根，是以心為主，大家要好好制心。心的可畏，甚於毒蛇、惡獸、怨賊。好像人的手中拿著蜜器，動轉輕躁，觀看到蜜，不見前面舉步就有陷坑。放縱心意，好像狂象無鉤，猿猴得樹，能夠喪失一切善事。所以你們要精進修道，把心棲於安靜的境界。

諸比丘弟子！你們接受到飲食供養，應當作服藥之想，好和壞都不要增減，不要起貪嗔之心。飲食不過是為資養色身，除去身體的饑渴。受食要如蜜蜂在花上采蜜，但取其味，不損食香。不要多求，以免壞其善心。

諸比丘弟子！假如有惡人前來傷害你們，你們當自攝心，不要起嗔恨的念頭；更要護口，不要說惡毒的語言。你們要知道放縱嗔恚的心，就能妨礙修道，破諸善法，壞好名聞，失去一切功德之寶。忍的美德，持戒和苦行都不能及。能夠行忍的人，才是有力大人！假若不能用歡喜之心，忍受惡罵之毒，如飲甘露，就不能稱做有道的智慧之人。

諸比丘弟子！你們不要有驕慢的心，不要有諂曲的心，不要有欺誑的心，不要有慳吝的心，心宜端正，以質直為本。

諸比丘弟子！你們應當知道多欲的人，苦惱亦多；少欲的人才是住於安穩的世界。你們要脫離苦惱，就要知足；知足之法才是幸福安樂之道。【文轉第 7 頁】

普賢菩薩為何騎六牙白象？

靈隱寺

看過《西遊記》中獅駝嶺一段的人對於文殊菩薩以青獅為坐騎和普賢菩薩以白象為坐騎都不會陌生。拋開小說虛構的情節不談，普賢菩薩坐騎形象確實是出自佛教經論，而且不是一般的象，是一頭長著六根長牙的白色大象。如《佛說觀普賢菩薩行法經》云：「普賢菩薩身量無邊、音聲無邊、色像無邊，欲來此國，入自在神通促身令小，閻浮提人三障重故。以智慧力化乘白象，其象六牙……」這一形象並非簡單的裝飾，而是佛教以象表法，六牙、白色，乃至大象體態，各有其明確義涵。

六牙最主要的含義是六度（即六波羅蜜），是大乘菩薩修行的六種根本方法：佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。六牙的銳利，象徵著這六種法門能像象牙一樣破除一切煩惱障礙，度脫眾生到達涅槃彼岸。

六牙的另一層含義是表示六種神通，如《摩訶止觀》卷二云：「言六牙白象者，是菩薩無漏六神通。牙有利用，如通之捷疾。」六神通即神足通、天眼通、天耳通、他心通、宿命通、漏盡通。牙的鋒利比喻神通的迅疾無礙 — 菩薩得六神通後，能迅速遍知眾生根機、應機教化，毫無滯礙。

象身白色代表無漏無染。凡夫心念充滿煩惱染汙，如同濁水；而普賢菩薩所證悟的境界徹底清淨，遠離一切煩惱，故以純白象之。



象則代表大力與柔順。《摩訶止觀》卷二釋曰：「象有大力，表法身荷負。」像是陸地獸中王，力大無比，卻能調順柔韌，不似獅虎般暴烈。這正象徵菩薩的法身具有承載度化一切眾生的巨大力量，而內心又以慈悲調柔、隨順眾生。

象的四足代表四如意足（欲如意足、精進如意足、念如意足、思惟如意足），與六牙的六度相配合，共同構成圓滿的修行體系。

綜上，普賢菩薩乘六牙白象，意在表法：六根牙代表六度或六神通 — 菩薩廣度眾生的智慧與方便；白色代表無漏 — 菩薩心地的徹底清淨；大象的身體與四足代表法身荷負與四如意足 — 菩薩大願大行的堅毅承載。六牙白象的每一個特徵，都有明確的經典出處，共同指向普賢菩薩的核心品格：行願廣大、清淨無染、行履篤實、堅韌不退。

【文接第 6 頁】 諸比丘弟子！你們要勤於精進弘法修道，則事無大小，就沒有困難之處，好像涓涓的細流，也能鑿石穿山，進入大川巨海；否則，對於弘法的家務，利生的事業，常常懈廢，如同攢木取火，未熱而息，雖然要想得火，火怎能自動跑出來呢？

諸比丘弟子！你們要不忘正念，一切煩惱惡魔就不能侵入。你們要做勇猛的將軍，披著重鎧，持著禪定的刀刃，征服六塵境界的魔軍；佩著智慧的利劍，知道世間生滅的法相，降伏一切諸有的苦患。

諸比丘弟子！在生死的大海中，你們要撐好智慧的法船，渡過愚癡愛執的濁流，燃著智慧的燈光，走過無明暗冥的世間。常以聞思修的智慧，才能進入三摩地。

諸比丘弟子！你們要記好我說的法，不要忘失。我如良醫，知病說藥，服與不服，咎不在醫；我又如善導，導人善道，聞者不行，過不在導。

諸比丘弟子！我所說四聖諦十二因緣，是宇宙人生真理。今我將要涅槃，如有疑者，可速問我，我當為你們解答。」

天眼第一的阿那律對佛陀說道：「佛陀！我們瞭解四聖諦和十二因緣的真理。在這個世間上，月可令熱，日可令冷，佛陀的四聖諦和十二因緣的教法不可令異。」

佛陀安靜地說道：「你們要降伏自己的心，要遠離貪欲，要使自己清淨，要使自己忠誠。你們要記住，形軀生命是短暫的，如能這樣思維，你們將可遠離貪欲，遠離嗔恚，你們可以遠離不善。

當你們發現自己被貪欲引誘的時候，一定要自我降伏！你們要做自己『心』的主人，不要做『心』的奴僕。『心』悟則成佛；『心』迷則成魔。所以，你們必須降伏自心，不要使它離開正軌而入歧途。

你們要在一起學習，在一起研究，在一起修行。你們不要虛耗精力，浪費時間在那些怠惰的生活和無益的爭論中。你們要以悟道的花朵和果實為樂，這是法樂。

我的真正生命是法身，不是形軀。形軀必然消逝，是無常；法身卻永恆，不生不滅。見到形軀的我，他們未見佛；依循我的教誨，即是見佛。」

籌建美國第一家佛教養老院
一位出家法師紀念母親的特殊方式

沈 蕓



時值「母親節」前夕，加州靈山美佛寺養心院的籌建工程正式拉開序幕。首階段，寺院已聘請測繪師完成土地的地形與地貌測量，以便後續分割、繪圖、規劃、申請，乃至最後的建設得以順利進行。正所謂「人逢喜事精神爽」，眾人皆感歡欣，性仁法師更是格外欣慰 -- 母親節恰逢佛教養老院正式啟動，對師父而言，可謂意義非凡。今年，師父以一位出家法師紀念「母親節」的特殊方式，為他深深懷念的母親獻上一份厚禮。

師父為臨命終人助念了三十多年，送走的人不計其數。他曾分享過一段往事：有一次，應一位居士的邀請，師父去養老院為一位出家法師做最後的臨終關懷。他記得很清楚，這間養老院不大，但他進去之後，怎麼也找不到那位往生的出家法師，於是去問前臺，值班護士跟他說：「那個房間躺著的那位往生的就是出家法師。」師父當下震驚不已，無法相信眼前的情景 -- 那位法師沒有穿出家人的衣服，也不是剃光頭，頭髮長得幾乎讓人認不出這是一位出家法師。尤其讓師父震驚的是死相慘不忍睹，睜一隻眼閉一隻眼，可以說是死不瞑目。助念結束後，裡頭的護士告訴師父，法師生前最大的願望與訴求是：想要吃素，但養老院沒有辦法提供；他想要最後回到寺院往生，不知道什麼原因最後也沒有安排成。眼前那一幕讓師父痛心不已，當下暗暗發願：將來一定要建一所佛教養老院，讓所有的出家法師能有尊嚴、有歸屬地走完生命最後一程。

性仁法師從小家境貧寒，父母身體不好，在農村沒有勞動力，連一頓飽飯都常常吃不上。我想，他出家之後，把童年的苦難轉化成了一股修行的動力，那是一種發自內心、想要幫助一切苦難眾生的大慈悲心。師父為人低調，很少提起過去，心心念念只放在幫助別人身上。但有一集母親節的開示，讓我萬分感動。開示中師父講道：「我童真出家，十幾歲就出家了，之後去佛學院讀書、深造，到處參學辦道，自顧不暇，很少有機會能夠照顧我的母親。我的母親生我之後，落下了嚴重的哮喘，患病的時候痛苦萬分，常常夜不能眠。我記得，我兒時最大的心願，就是哪天我有錢了，我一定要送我的母親到縣城的醫院就醫治病，長大出家之後，這個願望一直未能實現。直到十幾年前，我的母親病危往生，我都未能陪伴在她的身邊，甚至沒有機會見到她最後一面，為她助念，為她送終。現在想一想，真的是「子欲養而親不待」。我常常在想：慶幸今生能夠出家，能夠講經說法，能夠跟大家廣結善緣，也許得到的肯定比失去的要多很多，但失去的，卻永遠沒有辦法再彌補、再找回。每逢母親節，或者在我人生最艱難的時刻，我總會不由自主地想起我的母親，想起我那苦難而又偉大的母親。無數次在夢裡見到我的母親，醒來的時候，枕頭濕了一大片。佛說，子女跟父母親有四種因緣：報怨、報恩、討債和還債。誠然，我是屬於報怨討債的那一種。要不然的話，母親就不會因為我的出生，積勞成疾，受盡人間病苦的折磨。但事已至此，後悔和自責又能怎麼樣？唯有發大菩提心，發大菩提願，用功辦道，勿忘世上苦人多，幫助更多需要幫助的人，像我母親那樣苦難的人，這樣才不辜負母親對我的一片厚愛和養育之恩。我常常努力地回憶與母親在一起的點點滴滴，把這些記憶拼湊起來，印入我的八識心田當中；我常常期待著夢中能夠與她相遇；我多麼希望能夠穿越時空，撲進她的懷裡，向她傾訴我對她的思念之苦！多麼想告訴她，跟她解釋出家的真正意義。我多麼希望我們來世還能夠繼續做母子，如果來世我可以乘願再來的話，可以自由選擇的話，那下輩子一定要為報恩、還債而來。讓我好好補償對她全部的愛，盡到做一個兒子的基本責任！

【文轉第 9 頁】



■圖為性仁法師的母親。

【文接第8頁】 如果她現在在天有靈，在西方極樂世界知道我在美國要籌建一所養老院，我想，她應該為我感到驕傲和自豪！都說時間能夠消磨一切，但我對我母親的那種懷念之情，隨著時間的流逝，卻是越來越深。每當我腦子空閒下來的時候，我都會不由自主地想起我的母親。想母親在世的時候，她的音容笑貌；想母親對我的諄諄教誨；想母親與病痛抗爭時的堅強；甚至有時候會想母親，她是否真正已經去了西方極樂世界？在那邊一切可好？特別是我每天睡前小坐，我必定會不經意地想起我的母親。我想她如果在世的話，現在在做什麼？而如今她長眠在寂靜寒冷的山坡上，她現在又在幹什麼呢？有人跟她說話嗎？有人問寒問暖嗎？」

自古人生忠孝難全，那是師父人生中最深的痛，也是最無法釋懷的遺憾。母親的離去對他打擊極大，時常陷入深深的自責，責怪自己太過自私。這集視頻，我每次看都忍不住淚流。師父把對父母未能盡孝的遺憾，將那份小愛，轉化為對眾生的大愛；把對母親的愧疚，化作無緣大慈、同體大悲的願力。這便是師父籌建養心院的初衷，也是他心底那份最深沉的私心。

此時我忽然想起《影塵回憶錄》裡倓虛大師出家的情景：在那個戰火紛飛、饑荒遍野的年代，大師決定出家的那一刻心裡明白，第二天他的太太就必須帶著四個幼小的孩子沿街乞討過活。還有，虛雲老和尚十九歲割愛辭親出家，勤修道業，常念及「我生不見母，母親因生我而死，大恩不能忘懷」。為了報答母親的生育之恩，他於四十歲時三步一拜朝禮五台山，歷時三年，經歷了九死一生的磨難，終於得以報答浩瀚母恩，圓滿朝山大願。那些「不忍眾生苦，不忍聖教衰」的大德們，他們是為了大愛，捨去小愛；是為了大眾，犧牲自己。哪裡是自私？他們為法捐軀的精神，是何等崇高偉大！

護持美佛寺將近一年來，我也聽過不少居士們對籌建養老院的批評，認為不現實，甚至惡言相向。那麼，為何面對重重困難，性仁法師仍敢於知難而上？這是師父的回答：「現實社會是殘酷的，尤其在美國這麼一個資本主義國家，學佛發心的弟子並不多，在這樣一個人力、財力和助緣都遠遠不夠的地方，想要籌建一所不以營利為目的的佛教養老院，談何容易！從『硬件』建築的巨額花費，到『軟件』的日後運營、管理、照護一切的所需，這條路上的艱辛和坎坷，恐怕遠遠會超出我們所有人的想像。我想這也正是為什麼，美國寺院那麼多、法師也不少，卻沒有人敢於發起籌建佛教養老院，真的是太難了，做不了，甚至吃力不討好，但我是初生牛犢不怕虎。」

其實，只要翻開經典，看看釋迦牟尼佛、藥師佛、阿彌陀佛、彌勒菩薩、地藏菩薩、觀音菩薩等諸佛菩薩所發的種種大願，是什麼樣的大願，答案就在其中。觀世音菩薩尋聲救苦；地藏王菩薩地獄不空誓不成佛 -- 這便是性仁法師籌建佛教養老院的悲心宏願所在。

前些日子，師父還跟我們開示道：「我們大乘菩薩道的修行和成佛，永無止境。我跟諸位同修講：成佛了，不是高高在上、接受眾生的供養，不是的；而是要服務眾生，到最苦難、眾生最需要你救助的地方去。我們許多的念佛人，大家念佛的目的是為了往生西方極樂世界，你往生西方極樂世界是為了什麼？你若是為了到那邊去享受，極樂世界的環境太好了：七寶樓閣，八功德水，想衣衣來，想食食至，那邊的畫面太完美了。但是你念佛往生的目的就是為了去那邊享受。我告訴你：你是往生不了的，你也去不了極樂世界，因為你跟彌陀如來的心願不相應，你跟彌陀如來的四十八大願，願願不相應。所以唯有發大清淨心，發大菩提心，不為自己求安樂，但願眾生得離苦。這樣的發心，你跟彌陀如來才能相應，念佛才能往生。我們現在靈山美佛寺需要大家的幫忙，希望大家發心，代為宣傳和分享，也請代為迴向，祈求諸佛菩薩加被護佑我們的養心院工程早日圓滿。感恩大家的參與和發心！」

最後，在「母親節」之際，願我們每人都以不同的方式為在世、離世和天下的母親獻上我們最真摯的愛，深深的思念和祝福！

阿彌陀佛！

護持靈山美佛寺養心院捐款信息和方法：支票抬頭：American Buddhist Fellowship，郵寄地址：1478 E Holt Ave, Covina, CA 91724，咨詢電話：626-213-4563。

靈山美佛寺網址：meifo.org，電郵Email：info@meifo.org 或 meifotemple@gmail.com。



佛光人桃機恭送 星雲大師靈骨分燈五大洲

佛光山



■佛光人以佛號唱誦恭送大師靈骨舍利啟程世界，象徵佛法弘揚五大洲的精神傳承。 人間社記者謝佩蓁攝

佛光山開山祖師星雲大師圓寂三載，佛光山於3月19日舉行靈骨分燈五大洲典禮，象徵法脈長存、慈悲不息，也標著「人間佛教」精神持續向世界延展。位處佛光山桃園講堂住持覺元法師、國際佛光會中華總會副祕書長覺多法師、桃竹苗區協會長林依潔協，與桃竹苗區各道場法師、佛光人於19至21日一連3天，逾500位信眾齊聚桃園國際機場送行。

大眾以莊嚴肅穆的儀軌，恭送大師靈骨啟程至五大洲，象徵佛法弘揚五大洲的精神傳承。現場眾人雖有不舍，更多的是感恩與歡喜，深信大師分身全球，將持續護念十方，為動盪世間注入安定力量，也為人間佛教的弘揚開啟嶄新的篇章。



■桃竹苗區一天3天逾500位佛光人自發齊聚桃園機場，恭送星雲大師靈骨分燈五大洲。 人間社記者王英斌攝

覺元法師表示，星雲大師是當代重要的一代宗師，一生弘法利生、行腳全球，影響深遠。圓寂3年後依遺囑分燈至五大洲，不僅是形式上的分送，更象徵法身常住、精神不滅。

澳紐總住持滿可法師承襲大師慈悲之心，捧著靈骨，開放現場佛光人近距離頂禮與瞻仰，並引領大眾向大師祈願發心，讓信仰在當下具體而真實地展現。滿可法師進一步說明，大師弘法由亞洲出發，早已在澳洲深耕落實，人間佛教在當地開花結果，正是大師願力的實踐；而分燈雖為象徵，卻能為當地信眾帶來無比的信心與依靠。感謝在地信眾，齊聚機場送行。

歐洲教區總住持妙祥法師感動於桃園機場匯聚眾多佛光人恭送大師，場面莊嚴而溫暖。妙祥法師表示，能迎奉大師分身靈骨返回歐洲，內心無比歡喜，也深感責任重大，象徵人間佛教在歐洲的法脈將更加穩固延續。並強調大師法身常住、精神長存。誠摯邀請大眾能來歐洲禮拜大師，在異地續結法緣、共沐法益。



■慧東法師（右三）指出，真正重要的並非形式上的迎送，而是能否承襲大師慈悲的人間佛教精神。 人間社記者邱幹海攝

美國西來寺住持慧東法師，肩負著恭迎大師靈骨的重任，在機場向送行的佛光僧眾表達誠摯感謝。佛光人在禮敬靈骨的同時，內心深受震撼與感動。慧東法師指出，真正重要的並非形式上的迎送，而是能否承襲大師慈悲的人間佛教精神。在大師的引領下，唯有將其法身，也就是理念與精神，持續傳遞與實踐，才是對大師最真切的報恩與延續。

林依潔感動表示，透過靈骨恭奉至五大洲，讓全球佛光人更具信心與力量，在弘揚人間佛教的道路上更加勇猛精進。並強調，在大師加持之下，內心更加無所畏懼；即使依依不捨，仍將緊隨大師腳步，不落人後，與世界各地佛光人攜手前行，共同實踐人間佛教，邁向和諧共生的未來。

最近杜拜因戰爭情況緊急，飛機起降不定，巴西如來寺住持妙佑法師與佛光人經杜拜戰區轉機，希望能為戰地播撒慈悲和平的力量。歷經36小時長途，終將星雲大師靈骨分燈平安護抵巴西聖保羅，彰顯「勇往直前，向前有路，光明在望」之信念。

大師靈骨德里恭奉「心得回響」

吳麗娥

這次能夠參加星雲大師靈骨分燈五大洲的儀式，我的心裡真的非常感動，也非常感恩。

我已經七十三歲了，一輩子經歷很多事情，但像這樣殊勝的因緣，能夠親自參與這次五大洲靈骨分燈儀式，對我來說，是一生難得的福報。

當看到師父上人的靈骨與舍利供奉時，我的心裡一直很激動。想到師父的慈悲與偉大，讓佛法可以傳到世界五大洲，我就忍不住眼眶紅紅的。雖然師父上人已經離開我們,但感覺師父還是在我們身邊，一直照顧著大家。

大師往生後圓滿了這個儀式，我更覺得這一切真的不容易。人生能遇到這樣的盛會，是很大的福氣。特別感謝印度德里文教中心沙彌學園的主任 慧顯法師及常住的安排，讓我有機會參加這樣莊嚴又感動的盛會。

我自己文筆不好，也不知道怎麼說出心裡的感動，



只覺得很感恩，很珍惜。感謝師父看得起我，讓我能夠參與這趟盛會，這一生真的沒有遺憾了。

未來我也會好好念佛、好好修行，跟著師父的教導走，做一個對社會有用的人。希望佛法能一直流傳下去，讓更多人得到光明與希望。

尼泊爾覺囊佛學院新教室開光啟用

藏曆 2153 年二月廿三日（西曆 2026 年 4 月 10 日），尼泊爾覺囊寺了義恒固講修法輪洲「覺囊佛學院」新教室正式舉行開光儀式暨吉祥祈願法會。儀式由堪布們親自主持，祖古、格西們共同出席，典禮莊嚴殊勝，法喜充滿。儀式圓滿後，各班學子們滿懷歡喜，在嶄新的教室中正式開課，看到這一幕，心中油然升起一股難以言喻的溫暖與感動。

衷心感謝所有慷慨護持、成就此一願景的諸位施主，以及每一位全心投入、不辭辛勞的工作人員。因為有善長們的悲願與付出，這片充滿希望的學習新天地才得以圓滿成真。







青佛中心周四新活動：素食禪修同樂日

青年佛教通訊中心的同學們舉辦了一個新節目「素食禪修同樂日」，由潘聲偉同學擔任總策劃組長，4 月 9 日（週四）舉行了第一次敘會，氣氛十分熱鬧，交流融通！

歡迎大家報名參加。有興趣者請向 Iona 或 Linda 用短信或 WhatsApp 報名，Iona：646-842-0225 \ Linda:718-619-5151。

素食禪修同樂日的活動安排如下：

第一小時（12 時至一時）：素食聚餐，一人帶一菜（份量三至四人），水果甜點外賣皆可，未能準備者付 10 元給組長。

下午一時至二時：佛學討論 — 學佛之路的分享及發問 / 哪些佛教道理最相應或有疑問（潘聲偉及韋琪負責，亦請法師主持）

下午二時至三時：念佛共修（清姐領誦）

三時至四小時：歌曲練唱（潘聲偉及黃一平主持，教唱佛曲及正能量歌曲，有機會到道場活動演出）





浴佛節、母親節、全球慈濟日三節合一
佛教慈濟基金會美國紐約分會甲子浴佛慶典

2026 年 5 月 10 日，佛誕節、母親節暨全球慈濟日，三節合一。

凝聚善念在這充滿禮敬與感恩的日子，誠摯邀請您，以清淨心為近日緬甸強震傷亡與各地受災民眾祈願平安。

讓我們齊心祈福，化善念為力量，安定自心，守護世界。一同以慈悲與祝禱，傳遞希望與溫暖。

1. 活動地點： **P.S. 022**
   142-30 Barclay Ave, Flushing, N Y 11355
2. 活動日期： **05/10**（星期日）
3. 活動時間： 10:00 AM - 2:00 PM
4. 活動項目： 浴佛後母親節活動

慈濟紐約分會地址：137-77 Northern Blvd, Flushing, NY 11354，電話：718-888-0866。

~ 禪心素食同樂日 ~

素食聚餐分享 佛學交流 歡樂聚會

地點：青年佛教通訊中心
18 Mott Street, 2 Front, New York, NY 10013
時間：每週四中午十二點至下午四點
總負責組長： 潘聲偉居士

節目安排：
第一小時：素食聚餐分享 每人自備一菜（可自己烹調或購買）分量三至四人 （水果甜點外賣皆可 ）未能準備者可付10元給組長
第二及第三小時：誦經 / 念佛號 / 共修 / 佛學討論
第四小時：歌曲練唱

有興趣者 請向聯絡人Iona 或 Linda 報名
(可用短訊或WhatsApp)
Iona： 646-842-0225
Linda : 718-619-5151

歡迎大家參加！





人為什麼要吃素？這是我聽過最好的答案

素食

很早以前，聽老人講過二個關於素食的故事。

1. 三年吃齋，一賣即死

麻城王某，吃了三年齋，忽然染上惡瘡，他的朋友安慰他說：「您是吃齋人，佛和上天會保佑您的。」

王問：「吃齋三年，還得到這樣的惡報，吃齋人有什麼利益呢？」

朋友說：「你如果後悔吃齋，可以把齋賣給我嗎？」

王問：「怎麼個賣法」，

朋友說：「一天一分，三年就應當得銀子十兩八錢。」

王一聽就很高興，寫了賣齋券換回銀子，打算在第二天開齋，但當天晚上就夢見兩個惡鬼罵道：「十個月以前，你的命就盡了，因為吃齋的緣故，才延長到今天，現在你把齋賣了，你就反而超過了你的壽命。」要把他立即帶走。王請求緩一個晚上，發誓退回銀子，繼續吃齋。

第二天找他的朋友要賣齋券，朋友說：「昨天拿回去後，就在佛前焚化了。」王悔之晚矣，馬上死了。

2. 持齋免溺

康熙二年，有一條漁船停泊於小孤山下，夜聞山神命鬼卒說:「明天有兩條鹽船來，當沉沒捉拿。」

到第二天早晨，果然有兩條船到，風波頓作，沉沒數次，過了好久才脫離危險。

這天晚上，漁船仍舊停在原處，又聽到山神責問鬼使違反命令，鬼說：「我正要拿下時，一船後有觀音大士，一船前有三官大士，故不敢接近。」

第二天，漁人追問鹽船，鹽船人不信，一思索，忽然醒悟說：「有一操舵者持觀音齋，一攔頭者持三官齋。」

上面老人講的故事，也許只是個傳說，但裡面有真正的道理。

我們吃素，讀經典，行善積德，好像生活沒有什麼變化。但我們今天平穩的生活，就是這些善心在支撐。

吃素是福

在茶覺人生讀過以下一段話，很好的解釋了為什麼吃素是福。

一出生，人生這張「福報卡」就自動啟動代扣服



務，人生的各種消費項目皆從卡出。就像是我們的銀行儲蓄卡代扣水電費、物業管理費、房屋貸款等各項生活支出，只要有相關支出，它就會自動扣費。

去一些素食館，我們可能會聽到「感恩吃素」，或「吃素有福」等這樣的話語，那吃素會增加福報嗎？其實，還沒有。

天有好生之德，地有養生之德，人有護生之德。吃素本應是人之自然，正如，人本來就不應該傷害別人，能說沒有傷害別人就應該得到獎勵嗎？

那為什麼又講吃素是福了呢？雖然還沒有增加，但是消耗得少了，流量自然顯得充足。就像是雖然賺的錢沒有增多，但是花銷減少了，存款就增加了，一個道理。

素食的 3 個好處

1，素食來源清淨。現在的動物飼料大多農藥超標，動物吃後就會疊加於體內，五穀為養，五穀是主食可以養人。五穀都是植物的種子，植物經過一年的培育吸收天地精華才孕育而成的，所以五穀包含的精氣非常充足，種子具有非常充足的生長之勢，因此人體通過攝入這種包含天地精華的種子可以維持自身生命的運轉。

2，帶來寧靜平和。素食帶來樸素安全，堅韌純淨，簡明的人生態度，讓人更加容易淡泊寧靜。人類本身需要的不一定有那麼多，就像飲食方面，很多病都是撐出來的。吃素，保護自己的身體，保護自己的性情，保護自己的慈悲心。

3，積善種福：素食是另一種放生。在積善種福方面來說，其無形的功果更是很大的。古人講人為善，福雖未至，禍已遠離，在日常中做善事需要機會和時間，而素食是輕而易舉日常容易做到的事情。

2026 素食新風向：不是「吃草」 是頂級養生局

素小廚



2026 素食新趨勢: 從「替代」到「本味」，我們為什麼開始吃得更清醒?

你有沒有發現? 身邊的素食餐桌正悄悄發生變化 — 不再是單調的清炒時蔬，也不是高度加工的「仿肉」替代品，而是以菌菇、豆類、堅果為基底，保留食材本味，同時兼顧健康與風味的新選擇。2026 年，素食早已跳出「小眾標籤」，成為全民普及的生活新選擇，更是一場從餐桌延伸到健康、環保與內心的覺醒。

一、素食不再是「妥協」，而是「精准選擇」

過去，人們對素食的認知停留在「不吃肉」、「清淡飲食」，甚至覺得「營養不夠、口感單調」。但 2026 年的素食新趨勢，核心是「功能導向 + 本味創新」。健康層面，科學搭配的素食優勢凸顯。《中國居民膳食指南》明確，合理素食富含膳食纖維、抗氧化物質與不飽和脂肪酸，能降低心血管疾病、II 型糖尿病風險，幫助穩定血糖、控制體重。但關鍵是營養均衡: 全素食者需注意補充維生素 B12、鐵、鈣等營養素，通過「穀物 + 豆類」的蛋白質互補（如糙米配豆腐、燕麥配鷹嘴豆），讓氨基酸吸收效率媲美動物蛋白。

風味層面，素食早已告別「寡淡」。全球風味融合讓素食餐桌更豐富 — 韓式泡菜拌天貝、日式味噌煮松茸、中式菌菇素煲，古老發酵技術與現代烹飪工具結合，讓素食既有嚼勁又有層次。更值得一提的是，高纖維、高蛋白的功能型素食成為主流，比如添加益生菌的素優酪乳、用藜麥和金耳製作的飽腹主食，既滿足口腹之欲，又貼合身體需求。

二、素食背後，是三重價值的共鳴

越來越多人選擇素食，絕非一時興起，而是健康、環保、內心追求的三重共鳴。

健康是基礎。隨著慢性病年輕化，人們開始反思「高油高鹽」的飲食模式。素食天然低飽和脂肪、高營養密度，能減輕身體代謝負擔。比如日常用松茸味極鮮替代傳統醬料，用金耳醬搭配雜糧飯，既保留鮮味，又減少鈉攝入。但需提醒: 素食不是「絕對健康」，過度排斥油脂、單一飲食反而可能導致營養失衡，平衡比純粹更重要。

環保是底色。畜牧業是全球溫室氣體排放的重要來源，占比近 15%，遠超交通行業總和。生產 1 公斤牛肉需約 2000 加侖水，而同等熱量的蔬菜僅需少量。選擇素食，就是用更低的資源消耗守護地球 — 減少土地佔用、節約水資源、降低污染排放，讓每一口選擇都成為「環保行動」。

內心是歸處。素食承載著對生命的尊重與對本真的追求。無論是佛教文化中的「惜生護生」，還是現代社會對「慢生活」的嚮往，素食都讓人回歸飲食本質 — 不是為了飽腹而掠奪，而是為了共生而選擇。當我們品嘗食材本身的清甜，不再被重口味掩蓋本味，內心也會多一份平靜與清醒。

三、2026，這樣吃素食更「對味」

結合最新趨勢，給大家 3 個實用建議，讓素食既健康又有儀式感:

食材優先「本味」，拒絕過度加工。少選高度加工的「素肉」「素腸」，多嘗試新鮮菌菇（如松茸、牛肝菌）、全穀物（藜麥、糙米）、發酵食材（天貝、泡菜）。比如用平陰玫瑰搭配銀耳製作甜品，用平陰大蒜搭配素雞炒制,既保留地域風味,又營養豐富。

搭配講究「互補」，守住營養底線。記住「穀物 + 豆類 = 完整蛋白」，早餐可以是燕麥 + 鷹嘴豆泥，午餐是糙米 + 豆腐，晚餐是藜麥 + 菌菇；同時搭配強化食品（如添加 B12 的植物奶）、堅果（補充優質脂肪），避免營養缺口。

用「小創新」提升儀式感。素食不必「將就」，可以用精緻擺盤、特色調味打造儀式感。比如用藏青 + 玄黑的餐盤搭配紅藜麥沙拉，用正紅 + 鎏金的餐具盛放素齋，既符合新中式審美，又讓每一頓素食都成為生活美學。

最後我想說

2026 年的素食，早已不是「不吃肉」的簡單定義，而是一種更清醒、更負責、更美好的生活方式 — 它既照顧身體的健康，也守護地球的生機，更安頓內心的平和。

從今天起，不妨嘗試一頓「本味素食」: 用金耳醬拌雜糧飯,配一道清炒松茸,喝一杯自製的素豆漿。你會發現，素食不是犧牲，而是與自然共生、與自己和解的最好方式。願我們都能在素食中，遇見更健康的自己、更清澈的生活。

轉化你驕慢愚癡和貪戀的心

夢參老和尚

我們皈依佛、皈依法了，就要觀想一切事物都是無常的；既然是無常的，你才能看得破 -- 時間很快就過去了，我的困難、我的苦惱，一下子就過去了。

中國的儒教思想有一部分跟佛學很接近，他們勸人的時候就這樣勸說：「花開花謝，時去時來；福方慰眼，禍已成胎。」眼看著又升官、又發財，一切都順利，其實你的禍根就在這時候種下了；禍一來了，全部沒有了。

我們看過去歷史上，考上狀元，一帆風順，一直當到宰相。官當到頂品了，一人之下、萬人之上，一下子，或者得罪同僚，或者得罪皇帝，下頭這麼一攻擊他，上頭這麼一發怒，傾家蕩產，你什麼都沒有，當下就光。

所以，得，也別高興；失了，也不要悲哀。「得何足慕，失何足哀」，得沒什麼好羨慕的，失了也用不著悲哀。「得失在彼，敬憑天裁」，這個「天裁」，就是我們佛教所說的，你所作的業業因如何，業果一定如何。因果不爽，自然該受的，你就受了。

你這樣來分析、這樣來認識，一切事物無常，像幻化一樣的，沒有一個堅固性，你就不貪戀了；不貪戀的話，你就沒有恐怖。平常這樣觀想的人，要是丟了什麼，或者命沒有了，心想：「好了，我再轉一段生死吧。那一段生死我可以生天，我可能到極樂世界去了；可能在來生，我的罪就消了很多。」以這種觀念離開這個世界的人，當然會得好處的，因為你不再癡迷了。

有些人當他得勢，或是升官發財的時候，他六親不認了。他不瞭解，這些是不常的，反而傲慢得不得了。或者是他有學問，輕視沒學問的；或是他有財富，輕視窮人。這些都不可以，要把驕慢轉成謙恭卑下。

例如說，戰國時候，齊國的宰相晏子為人非常的謙虛，小心謹慎，很怕說錯話或做錯一件事情。那時候古來宰相，沒有汽車可坐，他們都是趕著馬車。給他駕馭馬車的馭夫，就因他給宰相趕車，便驕傲得不得了。

這位馭夫的夫人，有一天在門縫看見他先生給宰相趕馬車那種驕傲的樣子，他太太歎氣了。他回到家後，他太太要求跟他離婚。他說：為什麼？我沒有一點兒錯，也沒什麼錯事，你為什麼要離



婚？她說：因為你的行為。他說：我有什麼行為不好？她說：你給誰趕車？他說：給丞相。這一說，他那股驕傲勁兒又來了。她說：你看見丞相是什麼態度沒有？他說：沒注意。她說：丞相坐在車裡，謙恭謹慎；你給人家趕車，坐前面，驕傲得趾高氣昂，不得了了，不可一世。像你這樣的男人，我跟你過一輩子太冤枉了。

這雖然是個笑話，含義非常深。大家想一想，沒有什麼可驕傲的。釋迦牟尼佛為天人之師，我們看他的弟子，佛所教化的玉皇大帝、梵天王，他面對一切眾生施捨的時候，都謙卑屈下。《地藏經》說得很清楚，國王、大臣、婆羅門、長者，如果他們佈施的時候，謙恭卑下地給六根不全的貧窮人親手佈施、「軟言慰喻」，說著很柔軟的話安慰他們，這樣子才積福德。要是這樣地來做，你就是佛弟子。

你皈依佛門了，人家看看我們佛弟子是什麼樣子？現在我們佛弟子是什麼樣子？我不說了，大家可以看得到的。不說優婆塞、優婆夷，看看比丘、比丘尼又如何，應該不應該這樣學？

大家應該學謙恭卑下，當然我們認為這是正業，佛教我們要慈、悲、喜、舍，我們一定對一切眾生有一個大慈悲心，慈、悲、喜、舍。這比我們保存的最寶貴的珍寶還珍貴，比我們的生命還珍貴。你絕不能驕傲，永遠生歡喜心，看見一切都生歡喜，這都是我們過去世的父母、未來的諸佛，我們有什麼可驕傲的呢？如果大家真正對佛法不懷疑的話，每部經都是這樣教導的 -- 一切眾生都是未來諸佛、都是我們過去的父母，這樣子你還能驕傲起來嗎？這是轉化你驕慢、愚癡、貪戀的心。

因果略談

虛云老和尚

虛雲老和尚於1947年揭陽第一中學開示的《因果略談》，強調「深信因果」為修行辦道的首要基礎。他指出我們目前的苦樂境遇皆是前世業力所感，主張「因緣果報」，勸誡世人畏因慎始，要透過修行改造命運，不應空談迷信，應從發長遠心、持戒修福著手。



戰爭的發生不是偶然的，是因各人共業所感而來的。

在坐諸位，我們在淪陷期間，受敵人蹂躪，水深火熱，今幸國土重光，當有無限的感想。我們要知道這回戰爭的發生不是偶然的，是因各人共業所感而來的。

古德云:「欲知前世因,今生受者是,欲知來世果,今生作者是。」又云:「倘使百千劫，所造業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」

人們缺乏道德，做種種罪惡，釀成干戈水火飢饉的浩劫。若要轉移天心，消弭災禍，應從轉移人心做起，應從人類道德做起，人人能履行五戒十善，正心修身，仁愛信義，才可轉移天心。

若人只管做惡事，不肯回頭，怎能化除戾氣？佛說:「苦海無邊，回頭是岸」，即是由迷得覺，導人歸於至善的不二法門。

我們對於因果報應，要相信是事實而非虛假的，如果人人能夠相信善因結善果、惡因結惡果、種瓜得瓜，種豆得豆的道理，那麼悖理犯法的行為，當然是不敢再做了。釋迦牟尼佛抱救世之心，棄捨王位，修盡苦行，以救度世間。

諸君明白因果，欲免將來受苦，應該在這時候多造善因。我們今日所受的種種苦難，皆是前世所種下的惡因所感。所以，我們今後應種善因，將來自然得善果。

經云:「阿耨多羅三貌三菩提」，在義譯即為無上正等正覺，即無彼此無你我之分，但這必須由自心做起，自心若果具足貪嗔痴，不能屏一切惡，修一切善，人相我相，如鐵圍山，何能達到極樂，進於大同？這點最關緊要，請大家參詳牢記。

印度國「佛陀」二字，譯即「覺者」。覺的意義包含有三點，第一是自覺，第二是覺他，第三是覺行圓滿。自覺即自己覺悟，自己瞭解善、惡、苦、樂，概由因果演化而來。

如果能夠自己明明白白，徹悟這些道理，便能了卻四相，即成覺者。覺他即一切宇宙萬有之生物，無論是胎卵濕化，蜎飛蠕動，皆有佛性，只因迷而不覺，故曰眾生，我們應該自重自愛，本著我佛慈悲普度的宏旨，把自己所知道的道理，去轉教他人，去拯救這苦海沈迷的眾生。

我們如果體會《楞嚴經》所說:「一切男人作是我父想，一切女人作是我母想」，自然對人深心敬愛，尤其對一般鰥寡孤獨無靠之人，更能加以尊敬憐愛的情意，佈施濟恤而使覺之，這樣才能達到真平等真大同的目的。覺行圓滿者，即依佛法戒律而行，以至功德圓滿。

佛滅度後遺留下的經律論三藏，皆是我們的寶筏，所有一切規戒，都應切實奉行，行至充量完成的時候，那便叫做覺行圓滿。所以，佛是覺者，眾生是迷者，迷與覺即是眾生與佛所由區別的界限，背迷入覺，背妄歸真，這即是覺，也即是佛。

談到因果，還有一段公案可資證明。當釋迦佛前世身的時候，羅閱城中有一捕魚村，村中有一大池，天值大旱，池水將被曬乾，所有池中的魚類先後被村民取食，最後剩下一頭大魚，也被其烹殺，只有一位八歲的小童不食魚肉，只坐視嬉笑。

其後，釋迦佛在世的時候，波斯匿王信仰佛法，娶釋種女，生下太子名叫琉璃，當波斯匿王駕崩以後，傳位於太子，號琉璃王，他親率大兵攻取釋種的迦毗羅越城，把那城的居民悉數屠戮。

當時釋迦佛頭痛了三日，眾弟子都求釋迦佛慈悲，設法將他們施救，他不肯答應。目犍連再三懇求，亦不允許。後來，目犍連以鉢裝攝遺民藏起，但當放下來時，都變成了一些血水而已。

佛弟子不知其原因，便向釋迦佛叩問，佛為說及過去羅越城中大旱，和那處捕魚村的人民烹殺魚類分吃其肉的一段公案。

現在的琉璃王便是前身的大魚轉世，而現在被殺的迦毗羅越城人民，即是當時的烹魚食肉之人，而釋迦佛的本身即是那個坐視嬉笑不肯食魚的小童了。因有了這段因果，故成定業，所以沒法轉移。

釋迦佛徹明前因，解其殺報，故把這段公案曉喻弟子，切戒造因。願雲禪師有偈云:「千百年來碗里羹，怨深如海恨難平，欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」

【文轉第18頁】

星雲法師：修身的準則

儒家說：「修身、齊家、治國、平天下。」家的根本在個人，個人修身後，有了高尚的修養，才能齊家，家齊後才能治國、平天下。

佛教亦云：「仰止唯佛陀，完成在人格。」學習佛陀的精神，要能克己復禮，道德自律，才能開發光明的智慧。

由此可知，世間上不管那一種宗教，都非常重視修身之道，因為修身才能去蕪存菁，修身才有光明磊落的胸懷，以及擇善而行的節操。歷代賢者，能為眾人表率，皆從自我修身做起。

以下有四點「修身應有的準則」，提供參考：

第一、修身要能有高雅的氣質：金錢可以買到華麗的衣服、可以買高級的化妝品，但是買不到氣質，人的氣質是由修身而得。

《大學》云：「欲修其身，必先正其心。」正心，則能克制自己的妄心、約束自己的行為，並且以禮來涵養性情，就如孔子所說，凡是不合禮者，不看、不聽、不說、不做，如此必能儀容端莊，風度良好，且能具有高雅的氣質。

第二、修身要能有莊重的風度：一個人，日常的言行舉止是否篤敬謹慎，為人處事是否圓滿無憾，就在他平日對自我修身的要求。

孔子曰：「誠於中，形於外。」一個有涵養、有風度的人，其所顯現出來的氣質，必然具有雍容莊重的風度，如三國時，諸葛亮的「喜不大笑，怒不暴跳，哀不嚎哭，樂不輕佻」，這就是賢能之人的莊重氣度。



第三、修身要能有親和的舉止：現今的社會，無論是學者、商賈或是政治人物，如果要能受到別人的愛戴，一定要具有「居上不驕，居下不卑」的親和舉止，因為不驕不媚的親和行為，才能拉進人我的距離，更是獲得人緣、建立良好人際關係的方法。親和的行為不但是修身的方法，也是待人處世的原則。

第四、修身要能有中道的觀念：人們在立身處事時，要能有不偏不執、不卑不亢的態度，要能有清淨淡泊、樂觀積極的心態，不受人我是非所擾、不受世間利誘所迷。

如《論語》所說：「君子惠而不費，勞而不怨，欲而不貪，泰而不驕，威而不猛。」如此則能從容處事，態度才能安詳。

語云：「求助不如結緣，求福不如修身。」修身的準則有四點：

第一、修身要能有高雅的氣質。
第二、修身要能有莊重的風度。
第三、修身要能有親和的舉止。
第四、修身要能有中道的觀念。

【文接第17頁】 諸君試把這段故事思索之後復誦這一偈語，便可徹悟戰禍的原因，而共相警惕修省了。

現在我們要改造世界，趨進大同，一切需憑我們這顆心做起。在學生方面，先要努力讀書，讀書不忘救世，救世首要救心，救心即是糾正自己思想的繆誤，要篤信因果律的道理，勿入歧途；更由誠意、正心、修身、齊家，以達到治國平天下的實現。

如果世界各國的人民，都能夠篤信因果，實踐八德十戒，那麼，強凌弱，眾暴寡，及種種爭殺造業的禍事，便不會釀成，而真和平、真平等、真大同的極樂世界，也可促其實現而再沒有五濁惡世，和一切苦惱的滋生了。

以下為虛雲老和尚《因果略談》的核心要點：

深信因果是修行根本：無論做什麼功德，如果不明因果，容易誤入歧途或招致惡果。

因緣果報的法則：現在遭遇的種種苦難（如當時的戰爭慘狀），皆是過去世所種下的惡因。要改善現狀，必須停止造作惡因，改修善因。

戒惡修善，因果不昧：世間不明佛法者，常因顛倒本末而錯誤因果。修行人應在日常生活中多做利他好事，心安則業消。

發長遠心，修行辦道：人生造業無邊，要了生脫死，必須堅定信心、發長遠心，持戒打坐，將習氣慢慢放下。

對治之道：面對惡因果報，老和尚勉勵信眾要發「長遠心」與「堅固心」，透過至誠念佛、觀音聖號來轉化心念，並斷除貪、嗔、痴等習氣，以期真心顯現。

虛雲老和尚強調，因果不是空談，是切實的修行指南，勸眾生「欲知前世因，今生受者是；欲知後世果，今生作者是」。

因果略談 --1947 年在揭陽第一中學講

開山之前：那些不被看見的日子

北美彌陀村

三月的彌陀村，還在冬天和春天之間。有時很冷，地上還有沒化完的雪；有時陽光很好，已經可以穿短袖幹活。天氣在變，但人，一直沒停下來。

這一整個月，大家都在為開山做準備。沒有一個明確的開始，也沒有一個「完成」的時刻。只是 -- 有人來做一點，又有人接著把它做下去。

有些日子，風還是很硬。手是冷的，臉也是冷的。但活沒有停。一趟一趟搬，一點一點做。沒有人等天氣變好，而是來了，就把眼前的事做好。



念佛堂的新大門，是大家一起裝起來的。那扇門很重，一點點抬，一點點對位，最後穩穩地立在那裡。香爐、燈檯，也是一遍一遍地刷，慢慢恢復它本來的樣子。

住宿在整理，廚房、餐廳一點點恢復秩序。院子裡，有人種花，有人除草，原本冷清的地方，慢慢有了生氣。

80 磅的水泥，一袋一袋扛上去；電子門鎖，一點點調試到合適。

有人上屋頂，有人在地上幹活，有人開叉車，也有人蹲在那裡細細修東西。這些事情，其實很普通。但正是這些普通的事情，一點一點，把彌陀村變成了現在的樣子。這一個月的變化，不是某一天突然完成的，而是很多個不被看見的日子，慢慢累積起來的。

春天已經到了。在那之前，已經有人，把路走出來了。

今天，我們正式開山。那些不被看見的日子，已經過去了；接下來的路，等更多人，一起走。彌陀村，等你來。











淨慧老和尚开示：在生活中轉煩惱為菩提



人生除了生活以外，沒有第二件事。穿衣、吃飯、人來客往、工作上班，乃至起心動念都是生活的表現。處在迷惑的狀態下，生活就是煩惱，而在生活中轉煩惱為菩提，就是生活禪。

工作上班都是生活，生活就是煩惱，而禪就是菩提。現在的人們，做事情時會有很多痛苦，但換個方式去看這些事情，會發現之所以有這些事情，是因為有很多人需要你。換個角度看，你就可以快樂地去做。

而禪的目標是讓我們安住當下，守一不移，不要轉移你的目標，這是生活禪入門的基本方法。生活禪包括生活的方方面面，吃飯也是生活，工作也是生活。生活禪的中心是覺悟人生、奉獻人生。覺悟人生，所以能夠安住在當下；奉獻人生，所以能守一不移。把一件事情做好，就是一種奉獻。

一念迷是眾生 一念悟就是佛

很多人以為信佛就是信神。其實不相信有神可以，但要相信有佛，因為佛就是你自己。佛說：眾生即佛，心淨即佛，心悟即佛，這個你要相信，信自己身上的佛性，人人皆有佛性，有佛性則皆可成佛。一念迷，就是眾生，一念悟，就是佛。信佛不是信神。但是，也正因為不相信有神，所以我們人類的敬畏之心淡薄了，沒有敬畏之心就可以為所欲為。人一定要有敬畏之心，哪些事可以做，哪些事不可以做。人可以不相信有神，但是要相信一個規律 -- 善有善報，惡有惡報，沒有這個敬畏之心，很多人就失去了約束。

恪守規律才有自在

怎樣能讓規律有個讓人警醒的體驗？就是賞善罰惡的能量。一切事物的存在，最後都是個能量而已，賞善罰惡的能量看不見摸不著，但感受得到，是宇宙的大法則，無論承認與否，這種能量都是存在的，每時每刻都在起作用。它不是針對某一個具體的人，而是針對芸芸眾生，不在這個眾生身上起作用，就在那個眾生身上起作用，因為生命是有共通之處的。佛說：法身只有一個，諸佛眾生同一法身。所以這種能量是普遍的，無處不在的，隨時可以發生的。要看緣，緣就是條件，條件成熟了，它就發生了。

但恪守規律是不是就不自在了呢？自在，不是說你想怎麼樣就怎麼樣，在一定的規範範圍之內才能真正有自在。比如國家有各種法律，但有很多人是自由自在的，因為他並不去觸犯法律。人總要有一些基本的約束，基本的約束有了，你才可能真正有自在。這就包括對規律的遵循。

而佛家最基本的倫理道德，就是五戒。不殺生，不偷盜，不邪淫，不妄語，不飲酒，這些都是人們基本可以做到的。遵守五戒了，你就自由，你就自在，因為五戒所戒的，都是對己對人都不利的事情，這些事不做，應該是一個人人格上的美德。

在生活中轉煩惱為菩提

所謂生活禪，就是在生活中修行，在修行中生活。那麼生活禪的宗旨是什麼呢？就是覺悟人生，奉獻人生。佛教講大智慧、大慈悲 -- 大智慧才能覺悟人生，大慈悲才能奉獻人生；大智慧就是自覺，大慈悲就是覺他。這就是我們學佛的宗旨，也是中國大乘佛教一智二悲的根本宗旨所在。

我經過將近 70 年學佛修行的體會，覺得我們人生除了生活以外，好像沒有第二件事。那麼什麼是生活呢？我們處在迷惑的狀態下，生活就是煩惱，有生活就有煩惱，有煩惱就該修行。煩惱體現在哪些地方呢？就體現在我們日常的生活中：穿衣、吃飯、人來客往、工作上班，乃至起心動念都是生活的表現。因為我們還處在迷失的階段，所以我們的心境、我們的生活也是一種染污的生活，染污的生活就是煩惱、就是生死。

既然煩惱在生活中，生活就有煩惱，我們怎麼樣來轉化煩惱呢？就要在生活中修行，在生活中來轉化煩惱，這就是生活禪法門。也可以說生活就是煩惱，禪就是菩提，在生活中轉煩惱為菩提，這就是生活禪。

起心動念中勤修「戒定慧」

當然這裡所說的禪，不僅僅是禪宗的明心見性、參話頭的禪，而是把所有的修行都融攝在生活當中加以落實。因此要將信仰落實於生活，將修行落實於當下，將佛法融化於世間，將個人融化於大眾。這四句話既是修生活禪的四句口訣，也是我們修一切法門的根本要領。

而修的內容是什麼呢？就是戒定慧 -- 要在生活中勤修戒定慧，在生活中息滅貪瞋癡，在生活中淨化身口意。這就是我們修行的根本內容。

【文轉第 21 頁】

痛念生死事大 無常迅速

沈芸

「痛念生死事大，無常迅速。」弘一大師以這簡短的十個字警示世人：生死乃人生至關緊要的大事，無常的變化更是迅疾難測。人們往往在不知不覺間便要面對生死無常，因此當珍惜當下，時時做好準備，切莫掉以輕心。

近日聽聞洛杉磯放生助念團一位年僅四十歲的師兄突然捨報。又一樁身邊的無常實例，在我們眼前示現。佛與祖師大德們一再告誡我們人生的無常，這一期生命最重要的，便是辦妥解脫的淨業。

靈山美佛寺住持性仁法師曾在一則開示中說道：「往生的保證，是對那些時時為往生做準備的人而言。」我們學佛人，真的需要時常在繁忙的日常中暫停片刻，問問自己：我聽進去了嗎？我提起無常觀了嗎？身為學佛人，我學佛的目的是為了了生脫死、往生極樂世界，那麼我每天的行持，是在為往生做準備嗎？

由於與我談話的同修不少，我清楚看到大多數人並沒有將生命的無常提到迫切的高度，更沒有像印光大師所警示的，將「死」字掛在額頭上。最近我誠懇邀請了幾位加州的同修加入紐約助念團的線上助念，因為助念正是為我們自己往生做準備的最佳修行 — 看似為他人助念，實則為自己助念，誠如入川法師所言。有些同修誤解我的用意，以為我又在宣傳，要大家出錢、出力、出時，其實助念團並不需要我們的幫忙，而是我們需要為自己補上人生無常這一課。「看見他人死，我心熱如火，非是熱他人，看看輪到我」。

人生來酬業，為生計奔波固然是必要之事，而「敦倫盡分，各正本位」也正是我們學佛人的本分。大德們並非不讓我們盡職盡責、做好世間事，而是要我們時時不忘此生學佛的目的，時時提起無常觀，為往生做準備。我們在過去無數的修行生中，便是在生活的忙碌裡，未能為往生做準備，以致繼續輪迴至今。正如《無量壽經》中所說「世人共爭不急之務」。也如同性仁師父所說：「此生除了生死外，其他的根本不是事」。「黃泉路上無老少」，棺材裡裝的都是死人，不分男女老少，死亡就是如此迅速無常又無情。



最近我在學習《印光大師永懷錄》，深有感觸。大師對每一位皈依弟子都諄諄教誨：人生苦難無常，此生要時時念佛求往生，不可耽誤片刻，以免又一次虛度人生。一位弟子十年後再去拜見大師，大師平靜地望著他的面孔，輕聲說道：「唉，你的頭髮已經花白了。」那位居士頓時警醒，淚流滿面，意識到再不精進辦道，恐怕為時已晚。大師常常對弟子們說的話：「沒時間了，不要再東張西望了，一心念佛求往生。」

善導大師：

人間匆匆營眾務，不覺年命日夜去，
如燈風中滅難期，忙忙六道無定趣，
未得解脫出苦海，雲何安然不驚懼，
各聞強健有力時，自策自勵求長住。

【文接第20頁】 修行可以在一切地方落實，我們起心動念的每一個當下都是修行的最好時刻，處處可以落實，時時可以進行，將生活變為一種實實在在的修行實踐。

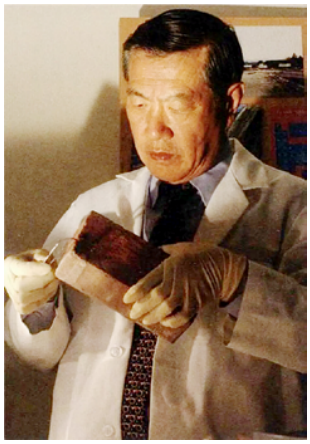
佛法落實在什麼地方呢？要落實在世間，世間實際上不等於我們這個塵世，世間就是煩惱，世間就是生死。要在生死中修行佛法，離開了生死、離開了煩惱，佛法也就沒有什麼作用了。所以佛法要在生死中求，在煩惱中求，在污泥濁水當中求。佛法是一種對治法門，對治我們的煩惱，對治我們的生死，所以要將佛法融化於世間。

將個人融化於大眾

最後要將個人融化於大眾。因為我們個人總是非常渺小的，佛說世間沒有一件孤立的東西。我們來到這個世間就是仗因托緣而來，我們生存在這個世間還是仗因托緣而生存，我們學習佛法，成就世間一切事業都是仗因托緣而有。所以我們一定要將個人放在大眾中，不能離開大眾而尋找個人的安閑自在。因為個人的安閑自在正是大眾的成就，沒有大眾的成就就沒有我們個人任何一點小的成就。所以我們一定要以感恩的心來面對大眾，面對世界，面對天地萬物。

李昌鈺逝世：從前世和尚到今生洞察 他的人生與修行啟示

罕語經韻



87歲「華人神探」李昌鈺去世，一生協助破獲8000多起案件，曾參與鑒識辛普森殺妻案及水門事件，除了辛普森案之外，李昌鈺也參與多起全球重大案件調查，包括美國911恐怖攻擊事件的法醫鑑識分析。

這一則消息傳來時人心是沉了一下的。那種感覺並不是單純的「一個名人離開了」，而更像是一個始終「看得清楚的人」離開了這個依然混沌的世界。

李昌鈺走了，87歲。他這一生，幾乎都在做一件事 -- 看清。看清血跡，看清細節，看清人心，看清那些被掩蓋、被扭曲、被情緒裹挾的真相。可如果只把他當成一個「神探」，那就未免單薄了。

很多人看他的故事，會被一個細節吸引，他說，自己前世是個和尚。

有人信，有人不信。但如果不急著站隊，只是靜靜地看他這一生，會發現一個更重要的東西：他真的「像一個修行人」。

不是穿不穿袈裟，而是他的眼，是清的，他的心，是定的。他進入各種場合，掃一眼，就能大致判斷一個人做什麼、在想什麼，這不是神秘，這是「了了分明」。

人為什麼會亂？因為心亂。心一亂，就會顧頭不顧尾，顧東不顧西，情緒一上來，整個人就被帶走。

路怒症，是這樣；衝動犯錯，是這樣；人際衝突，是這樣，甚至很多人生的重大災難，本質上都不是「壞」，而是拎不清。

心亂如麻，分不清：這是欲望，這是情緒，這是恐懼，還是內心真正的判斷。於是，以為在做決定，其實，是情緒在做決定。以為在掌控，其實，是被牽引，這就叫無明。

所以，《觀無量壽佛經》裡反復講一個字：觀。觀水、觀地、觀樹、觀佛。

為什麼這麼多「觀」？不是讓人幻想一個世界，而是訓練一件事：讓心，不亂。一層一層看，一點一點看，直到了了分明。

當一個人能「看清」的時候，外境再複雜，內心也不亂，這才是極樂世界的第一步。

不是去哪裡，而是有沒有能力，不被帶走。

那再回來看李昌鈺。為什麼他能成為頂級偵探？

很多人說：天賦。但如果把這條線連起來，答案就變得清晰，不是偶然，而是「心明眼亮」的能力。而這種能力，從哪裡來？不是這一世臨時形成的，是反復訓練過的。

可以叫它修行，也可以不用這個詞。但本質一樣 -- 他看東西，是分層的。他不被情緒帶走，他能把「現象」和「本質」分開。

所以，別人看到的是混亂，他看到的是脈絡，別人看到的是表像，他看到的是因果。這就是「慧眼」。

所以有一個關鍵點：修行得來的東西，是帶得走的，就像開車，二十年不碰方向盤，再坐上去，身體依然記得。為什麼？因為它已經變成生命裡的能力。

修行，也是一樣。當一個人反復訓練「了了分明」，反復訓練「不被情緒帶走」，這種能力，不會因為一世結束，就消失。

於是就會看到一種現象：有的人，天生敏銳。有的人，天生通透。有的人，一看就明白。人們叫它天才。但換個角度看，那是「接著修」。

所以，「前世和尚」這件事，可以信，也可以不信。

但有一件事，是看得見的：他這一生，確實活出了一個「修行人的狀態」。清醒、穩定、利他。

他不是遠離人間，而是在最複雜的人性中，保持清明。這，比很多形式上的修行，更難。

那什麼是極樂世界？如果只是一個「地方」，那就太局限了。真正的極樂，是一個狀態。

當一個人不被情緒干擾，不被苦樂牽引，不被來去執著，就會發現：心，是穩的。這時候，不需要換一個世界。所在之處，就是極樂的延長線。而這個狀態，有一個名字：恒安樂。不是一時的快樂，不是情緒的高點，而是 -- 恒。穩定、不退、不失。

所以，李昌鈺這一生，如果用一句話來概括 -- 不是「傳奇偵探」，而是：一個把「了了分明」，活成能力的人。他的離開，是令人惋惜的。但如果只是停在哀悼，就不夠了。真正值得帶走的，是那種「看清」的能力。

這一生，大多數時候，都在亂中。被情緒裹挾，被欲望牽引，被關係拖拽。

【文轉第23頁】

【文接第 22 頁】 可如果有一天，開始分得清：這不是我，這是情緒；這不是決定，這是衝動；這不是本質，這是表像；那一刻，已經在修行。

人身難得，難的不是活著，而是有沒有機會，把「混亂的心」，修成「了了分明」。

願李昌鈺先生安息，也願此生，不只是活過，而是 -- 看清過。

後記 -- 李罕有話說

這些天，我寫了幾篇短文。有的是因為張雪峰老師的離開，也有今天，因為李昌鈺先生離世的消息。也正因為這些文字，我看見了一些聲音。有人說，看不懂。

有人說，不該借這些人來談這些事。也有人直接說，這是在蹭。這些話，我都看見了。

所以，我想把話說清楚一點。我並不是一個專門寫文章的人。寫作，也從來不是我的本事。

這些年，我一直在做的，其實很簡單 -- 讀經典，誦經典，一點一點去體會。十幾年下來，有些東西，會慢慢沉在心裡。說不上多高深，但至少，是自己走過的，想明白過的一點點。

所以，當看到一些人、一些事的時候，心裡會有觸動。這種觸動，不是我要去寫，而是不寫，好像過不去。至於為什麼要借這些公眾人物來說，是因為，他們早就不只是他們自己了。

在大眾視野裡，他們承載著很多人的情緒、焦慮、選擇，甚至命運。用他們來講，很多人，願意看一眼。而這一眼，很重要。這就說到另一個很多人不認同的詞 -- 流量。

有人覺得，一談流量，就不純粹了。但我想得很簡單。如果沒有人點開，你說得再好，誰會聽見？如果沒有人看見，那些道理，就還是停在書裡。

我們今天很多人，之所以會知道一些詞，什麼是彼岸，什麼是明心見性，什麼是無我，往往不是因為一開始就懂，而是因為先看見了。而「看見」，



很多時候，就是從這些所謂的流量入口開始的。

所以在我看來，流量本身，沒有問題。關鍵是，你往裡面放的，是什麼。

如果借著這些關注，能讓一個人，在某一個瞬間，對自己的生活，多看清一點，哪怕只是一點點，那這件事，本身，就是有意義的。

我做的，也不過就是這一點點事情 -- 把經典裡體會過的東西，放到現實的人和事裡，讓它不只是停在藏經樓裡，不只是擺在書架上，而是，和我們的日子接上。

也正因為這樣，當有人在留言裡寫下一句 --「原來如此。」我會動容。

不是因為被肯定，而是因為覺得，這些話，沒有白停在紙上，而是真的，走進了一點點人心裡。

那些理解，對我來說，不是讚許，更像是一種提醒 -- 這件事，要更認真地去做。

所以你看到的這些文字，不是在證明什麼，也不是在爭什麼。只是一個人，在某個時刻，把自己心裡明白過的一點點，說出來。

如果你讀到這裡，對眼前的一些人、一些事，看得稍微清楚了一點，或者，心裡不那麼堵了，那這些話，就已經有了它該去的地方。

青年佛教通訊中心月刊

出 版 者：青年佛教通訊中心
總 編 輯：韋　琪
設　　計：曹智濤
排　　版：盧嘉雯
發 行 組：伍曼紅　李思萍　Sam Chen
　　黎順蓮　黃志玲　妙　音

通訊中心郵箱：Y. B. C. I
6 Doyers Street, N.Y. Box 130185,
New York, NY 10013
通訊中心地址：
2/Front . 18 Mott Street, New York, NY 10013
電話：(212) 406-5109
E-mail: ybcinewyork@gmail.com
網址：www.ybcicenter.org

青佛月刊博客：https://ybcicenter.wordpress.com/





Sangha Education Exchange Studies

僧伽教育 美東參學營

2026年 4月25日 ～ 5月8日

活動內容 Content
拜訪世界頂尖學府的佛教學者
探索不同宗派佛教在美国的傳播

常春藤拜訪
Ivy League & Zen Centers
哈佛大學、麻省理工學院、波士頓大學、
史密斯大學、布朗大學、耶魯大學
Barre Center, Cambridge Zen Center,
Insight Meditation Center,
Peace House, Providence Zen Center

參與方式 To Join
報名面試通過後繳納學費
涵蓋13晚住宿及當地交通
机票、簽證及伙食自理

報名開啟
可申請限額獎學金
Sign up for more info
and scholarship

2026 BUDDHA'S LIGHT THREE ACTS OF GOODNESS FESTIVAL

佛光山 開山60周年紀念 Fo Guang Shan 60th Anniversary

Purifying One Thought, Harmonizing the World
Let kindness arise from the heart,
May the world be more peaceful, and humanity more harmonious.

清淨一念，和諧人間
讓善意從心出發，
願世界更安穩，人間更和諧。

佛光三好園遊會

活動內容 Event Highlights

- 11:00 AM 三好祈福禮
  Three Acts of Goodness Blessing Ceremony
- 11:00 AM【傳燈六十・百年仰望】—北美弘法特展
  "Six Decades of Dharma Propagation, A Century of Century of Remembrance" -- Dharma Propagation in North America Special Exhibition
- 11:30 AM 三好園遊會
  Three Acts of Goodness Festival
  - 素食市集 Vegetarian Food Market
  - 文化表演 Cultural Performances
  - 幸運摸彩 Lucky Raffles



5/17 週日 SUN 11 AM - 3 PM

佛光山紐約道場
FGS New York Temple

佛光山紐約道場 Fo Guang Shan New York Temple
國際佛光會紐約協會 Buddha's Light International Association, New York

154-37 Barclay Ave, Flushing, NY 11355 | Tel: (718) 939-8318 | Email: nyinfo@ibps.org | Website: www.fgsny.org

2026

時代廣場慶佛誕

為世界和平祈福

5月2日 (六)

11:00AM - 4:30PM

紐約時代廣場

西46街和第七大道交叉口





活動亮點

- 雲水浴佛
- 和平祈願
- 文化演出
- 禪心體驗

掃描了解更多

佛光山紐約道場
Fo Guang Shan New York Temple

國際佛光會紐約協會
Buddha's Light International Association, New York

Buddhist Council of New York

154-37 BARCLAY AVE, FLUSHING, NY 11355 | TEL: 718-939-8318 | WWW.FGSNY.ORG | WWW.BLIANY.ORG